ผู้สงบอย่างแท้จริง



ดร.สนอง วรอุไร

ผู้สงบอย่างแท้จริง



ดร.สนอง วรอุไร

ผู้สงบอย่างแท้จริง

ดร.สนอง วรอุไร

ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีอันดับที่ ๑๔๓

พิมพ์ครั้งที่ ๑	:	๘,๐๐๐ เล่ม มกราคม ๒๕๕๔
จัดพิมพ์และเผยแพร่	:	ชมรมกัลยาณธรรม
เป็นธรรมทานโดย		๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓, ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔ โทรสาร ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓
ภาพปก + ภาพประกอบ	:	นฤมล จันทรศรี
รูปเล่ม	:	วัชรพล วงษ์อนุสาสน์
แยกสี	:	แคนน่ากราฟฟิก โทรศัพท์ ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑
พิมพ์ที่	:	บริษัท ขุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด โทร. ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๑-๓ โทรสาร ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๔

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง
www.kanlayanatam.com

คำนำ

ในครั้งพุทธกาล พระพุทธะได้ตรัสถามพระสารีบุตร ในขณะที่ยังเป็นเสขบุคคล ในทำนองที่ว่า *"สารีบุตร ท่านยังมิได้บรรลุอรหัตผล ทำไมท่านจึงรู้เรื่องของพระอรหันต์"* และพระสารีบุตรกราบทูลตอบว่า *"ข้าพระองค์รู้ตามครรลองแห่งธรรมพระพุทธเจ้าค่ะ"*

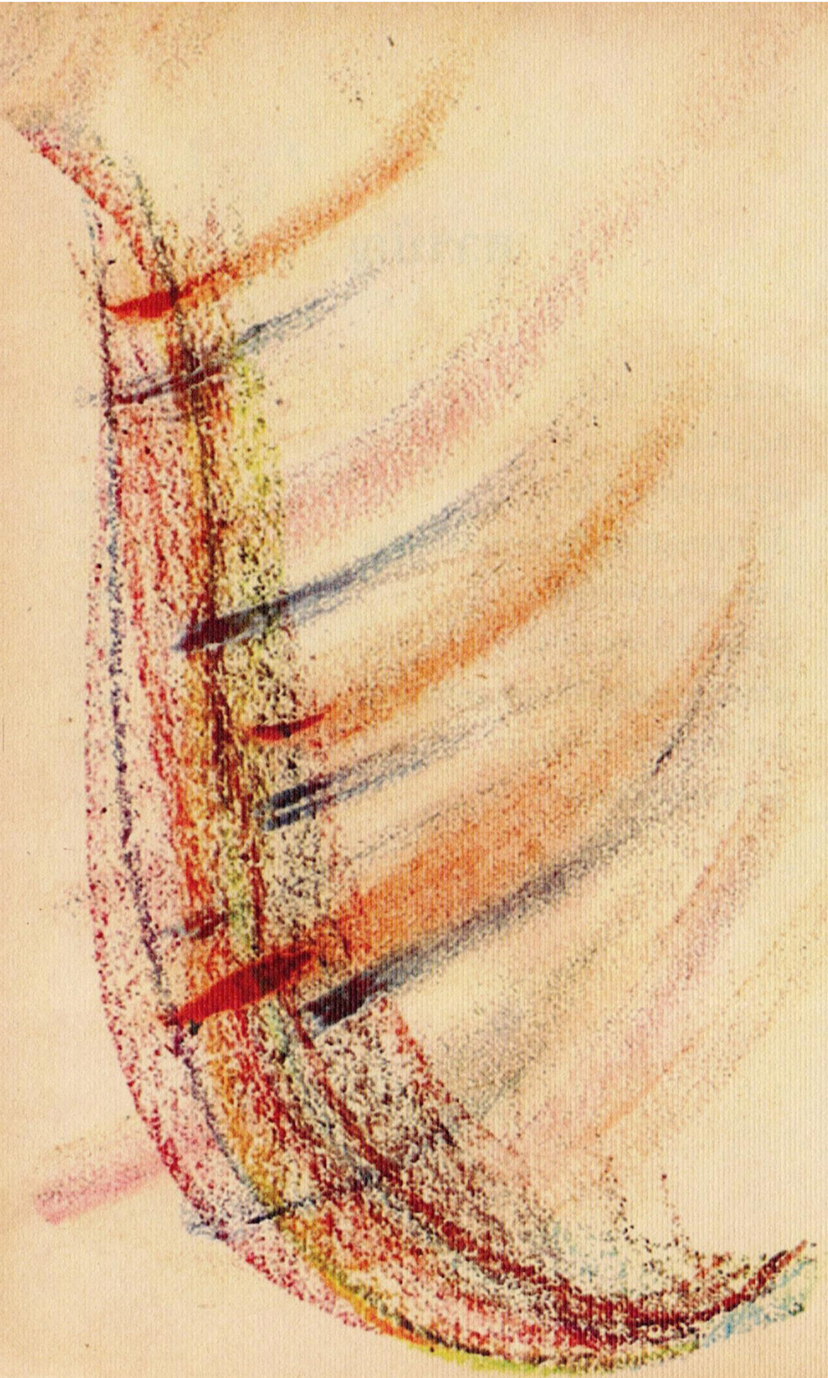
ดังนั้นการเขียนเรื่อง "ผู้สงบอย่างแท้จริง" จึงเขียนขึ้นตามครรลองแห่งธรรม ท่านผู้อ่านโปรดอย่าได้เข้าใจผิดว่าผู้เขียนบรรลุธรรมสูงสุดแล้ว

ผู้เขียนกราบขอขมาพ่อแม่ครูบาอาจารย์ โปรดยกโทษให้ด้วย หากมีความผิดพลาดประการใดในเรื่องที่เขียนขึ้นนี้ และอนุโมทนาทุกท่านที่ร่วมกระทำกรรมดี ให้เรื่องที่เขียนนี้สำเร็จเป็นรูปเล่ม และบุญที่เกิดจากการเผยแพร่ธรรมในครั้งนี้จงบันดาลให้ผู้ร่วมกระทำกรรมดีทุกท่าน มีปัญญาเห็นถูก มีดวงตาเห็นธรรม นำพาชีวิตไปสู่ความสงบอย่างแท้จริงในอนาคตอันใกล้ จงทุกท่านทุกคน เทอญ.

สนอง วรอุไร



สารบัญ



ผู้สงบอย่างแท้จริง



ความสงบคืออะไร

ความสงบ หมายถึง กลับเป็นปกติ ระงับ ไม่กำเริบ ปราศจากสิ่งรบกวน ฯลฯ ตัวอย่างเช่น

สงบใจ หมายถึง ทำใจไม่ให้กำเริบ

สงบกาย หมายถึง ร่างกายที่ปราศจากสิ่งรบกวน หรือหมายถึงร่างกายที่ไม่อาพาธ ไม่เจ็บป่วย

สงบอารมณ์ หมายถึง ระงับอารมณ์



กฎธรรมชาติ



กฎธรรมชาติ หมายถึง กำหนดอันแน่นอนตายตัวที่ธรรมชาติกำหนดขึ้น หรือหมายถึงกฎที่เป็นไปตามธรรมดาของโลก ในธรรมชาติมีกฎที่เกี่ยวข้องใกล้ชิดกับความเป็นไปของชีวิตสัตว์บุคคล ได้แก่ กฎแห่งการทำหน้าที่ของจิต (psychic law) และกฎแห่งการกระทำของสัตว์บุคคล หรือที่เรียกว่ากฎแห่งกรรม (karmic law)

๑. กฎแห่งการทำหน้าที่ของจิต สามารถประมวลได้เป็นหลักใหญ่ ดังนี้

(๑). จิตรับสิ่งกระทบเข้าปรุงอารมณ์

(๒). จิตสั่งร่างกาย

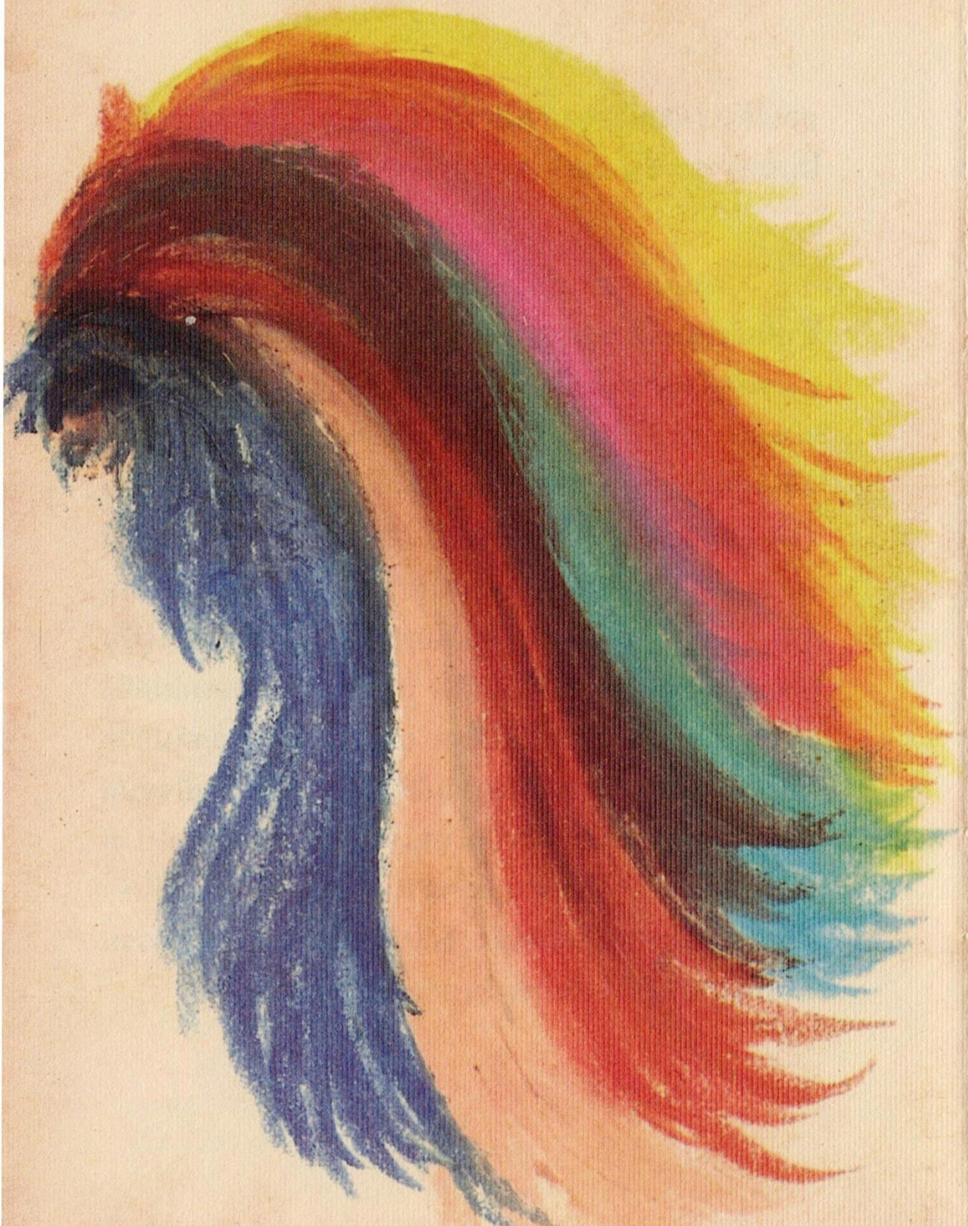
(๓). จิตสั่งสมผลของกรรมที่สัตว์บุคคลได้กระทำแล้ว

๒. กฎแห่งกรรม

มนุษย์สามารถจะทำกรรมได้ด้วยการคิด (มโนกรรม) ทำกรรมได้ด้วยการพูด (วจีกรรม) และทำกรรมได้ด้วยการกระทำทางกาย (กายกรรม) ผู้ใดคิดแล้ว หรือพูดแล้ว ผลของการกระทำนั้นย่อมถูกเก็บสั่งสมไว้ภายในดวงจิต การกระทำที่ไม่ผิดกฎ กติกา ของสังคมบ้านเมือง การกระทำที่ไม่ผิดศีล และการกระทำที่ไม่ผิดธรรม ถือว่าเป็นการกระทำที่ดี (กุศลกรรม) ผู้ที่คิด พูด ทำดีแล้ว ย่อมมีกุศลกรรมเก็บสั่งสมอยู่ภายในดวงจิต เมื่อกรรมดีให้ผลเป็นกุศลวิบาก ผู้ทำกรรมดีย่อมได้รับผลแห่งกุศลวิบากนั้น มีอานิสงส์เป็นความสะดวกราบรื่น ปราศจากปัญหาให้ต้องแก้ไข ตรงกันข้าม ผู้ที่คิด พูด ทำไม่ดี ย่อมมีอกุศลกรรมเก็บสั่งสมอยู่ภายในดวงจิต เมื่อกรรมไม่ดีให้ผลเป็นอกุศลวิบาก ผู้ทำกรรมไม่ดี

ย่อมได้รับผลแห่งอกุศลวิบากนั้น มีอานิสงส์เป็นความขัดข้อง ไม่สะดวกราบรื่น และมีปัญหาให้ต้องแก้ไข

ดังนั้น ความเป็นไปของชีวิตของสัตว์บุคคล จึงต้องดำเนินไปภายใต้กฎธรรมชาติ อย่างน้อยสองกฎที่กล่าวถึงนี้ และหากผู้ใดสามารถพัฒนาจิตจนมีความรู้ยิ่งยวด (อภิญญา) และสามารถรู้ เห็น เข้าใจ การกระทำที่ตนได้ทำไว้เป็นเหตุในอดีตหรือในภพก่อน แล้วสืบต่อมาให้ผลอยู่ในภพปัจจุบัน ผู้นั้นยิ่งมีความระมัดระวังในการทำกรรมของตัวเองมิให้พลั้งพลาด อันนำผลเสียหายมาให้กับชีวิต ผู้รู้ไม่จริงแท้หรือผู้มีความเห็นผิด นิยมประพฤติอกุศลธรรมกันอยู่ในปัจจุบัน ใช้ความเห็นผิดนำทางให้กับชีวิต โอกาสที่จะทำกรรมไม่ดีจึงเกิดขึ้นง่าย เมื่อกรรมไม่ดีให้ผล ย่อมเป็นพลังผลักดันชีวิตให้ดำเนินไปในแนวทางแห่งความวิบัติได้ในชาติที่เป็นปัจจุบัน หรือหากทำกรรมไม่ดีไว้เป็นเหตุให้เกิดผลในชาติถัดไป ผู้ทำกรรมไม่ดี ยังต้องเสวยอกุศลวิบากนั้นอยู่ ดังนั้นผู้ที่เข้าถึงความจริงของชีวิตได้แล้ว จึงไม่ประมาทในการทำกรรม หรือย่อมจะพิถีพิถันในการทำกรรมให้กับตัวเอง



ความสงบของชีวิต



ชีวิตประกอบขึ้นด้วยร่างกายและจิตใจ ตราบใดที่องค์ประกอบของชีวิต ยังทำหน้าที่ได้ถูกต้องตามธรรม ความสงบของชีวิตย่อมเกิดขึ้น ตรงกันข้าม ตราบใดที่ร่างกายและจิตใจ ทำหน้าที่ผิดไปจากธรรม การดำเนินชีวิตย่อมมีความขัดข้อง และมีปัญหาให้ต้องแก้ไข เช่น ร่างกายเกิดเป็นความเจ็บป่วย มีสิ่งภายนอกเข้าไปทำให้สมดุลของดิน น้ำ ไฟ ลม ผันแปร แล้วส่งผลกระทบไม่ดี ไปรบกวนการทำหน้าที่ของระบบอวัยวะให้เกิดเป็นความบกพร่อง คือไม่สามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ การดำรงชีวิตย่อมมีความขัดข้อง

มีปัญหาให้ต้องปรับแก้ไข หรือจิตใจถูกครอบงำด้วยความเห็นผิด ยึดเอาสิ่งกระทบไม่ดีเข้าปรุงอารมณ์ แล้วปล่อยวางอารมณ์ไม่ได้ ทำให้เกิดอารมณ์ฟุ้งซ่าน ซึ่งส่งผลกระทบไปสู่พฤติกรรมที่แสดงออกทางร่างกาย ทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพเสียหาย

ความสงบของชีวิตจะเกิดขึ้นได้ บุคคลต้องมีร่างกายที่สมบูรณ์และแข็งแรง การจะเป็นเช่นนี้ได้บุคคลต้องประพฤติเหตุให้ถูกตรงดังนี้คือ

๑. **บริโภคอาหารดี** และเหมาะสมกับวัยของชีวิต อาหารดีสำหรับผู้มีอายุอยู่ในวัยเด็ก ต้องเป็นอาหารที่อุดมด้วยไขมัน โปรตีน แป้ง วิตามินและเกลือแร่ ซึ่งมีมากในผักและผลไม้ อาหารประเภทดังกล่าวนี้ จำเป็นที่ร่างกายนำไปสร้างเสริมสิ่งใหม่ให้เกิดขึ้นเป็นความเจริญเติบโต ตรงกันข้ามอาหารดีสำหรับผู้สูงอายุ ควรบริโภคผักและผลไม้ให้มาก ที่อุดมไปด้วยวิตามินและเกลือแร่ พร้อมกับลดการบริโภคอาหารที่มีไขมัน โปรตีน และแป้งให้น้อยลง

๒. อากาศที่บุคคลสูดหายใจเข้าสู่ร่างกาย ต้องเป็นอากาศดีไม่มีมลพิษปนเปื้อน อากาศดีได้แก่ อากาศภายใต้ร่มเงาของต้นไม้ อากาศบนภูเขาสูงที่อยู่ห่างไกลชุมชนเมือง อากาศภายหลังฝนตกเป็นอากาศดี อากาศริมทะเล หรือหมู่เกาะ เป็นอากาศดี ฯลฯ

๓. มีการขับถ่ายดี หมายถึง ร่างกายสามารถกำจัดสิ่งที่มากเกินพอ หรือสิ่งที่ร่างกายไม่จำเป็นต้องใช้ หรือสิ่งอันเป็นพิษต่อร่างกาย ออกไปภายนอกร่างกาย การจะเป็นเช่นนี้ได้ ต้องบริโภคอาหารที่ย่อยง่าย และดื่มน้ำให้พอเพียงที่ร่างกายจะนำไปในการย่อยสลายอาหาร และใช้ละลายของเสียของที่ร่างกายไม่ใช้แล้วออกไปภายนอก

๔. ออกกำลังกายดี หมายถึง บุคคลควรทำกิจกรรมต่างๆ ที่สามารถทำได้ด้วยตนเอง โดยไม่ใช้หรือวานผู้อื่นทำให้ เช่น เดินออกกำลัง ทำสวน ขับขี่จักรยาน หรือไปตลาดเพื่อจับจ่ายใช้สอยสิ่งจำเป็นกับชีวิตมาบริโภคใช้สอย

๕. มีการพักผ่อนดี พักผ่อนให้พอเพียงต่อความต้องการของร่างกาย เมื่อตื่นขึ้นมาแล้ว มีอารมณ์สดชื่นกระปรี้กระเปร่า

๖. ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย จะเกิดขึ้นได้ บุคคลต้องทำชีวิตให้มีความสงบระงับ คือไม่เอาเรื่องของคนอื่นมาทับถมใจของตัวเอง ให้เศร้าหมองด้วยกิเลส

ผู้เขียนมีประการณ์ตรง ที่ได้เห็นบุคคลผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิง มีอายุยืนยาวมากกว่า ๙๐ ปีขึ้นไป และยังมีสุขภาพกายใจสมบูรณ์แข็งแรง จากการพูดคุยหรือสนทนากัน ผู้เขียนจับประเด็นได้ว่า บุคคลทั้งสองท่านมีพฤติกรรมที่ตรงกันอยู่ ๓ อย่างคือ รับประทานอาหารสดที่อุดมด้วยวิตามินและเกลือแร่ โดยเก็บหาพืชผักที่ขึ้นอยู่รอบรั้วบ้าน มาปรุงเป็นอาหารรับประทานจนหมดไปวันๆ บุคคลทั้งสองท่านชอบที่จะทำสิ่งต่างๆด้วยตัวเอง โดยไม่ใช้หรือวานผู้อื่นทำให้ และที่สำคัญที่สุด บุคคลทั้ง ๒ ท่านไม่เอาเรื่องของคนอื่น มาเป็นกิเลสทับถมใจตัวเอง หรือพูดได้ว่าเป็นผู้มีจิตอิสระจากเรื่องของคนอื่นนั่นเอง

ฉะนั้น หากผู้อ่านประสงค์มีอายุอยู่ยืนยาว ต้องปฏิบัติตนอย่างน้อย ๓ อย่างคือ บริโภคอาหารให้เหมาะสมกับวัย ออกกำลังกายด้วยการทำงานด้วยตนเอง และมีจิตเป็นอิสระจากเรื่องของคนอื่น

ในพรรษาสุดท้ายก่อนพระพุทธโคดม จะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระพุทธะได้ตรัสกับพระอานนท์ ที่ปาวาลเจดีย์ใกล้กรุงเวสาลี ในทำนองที่ว่า "ผู้ใดเจริญอิทธิบาท ๔* ให้มากกระทำให้มากได้แล้ว หากปรารถนามีอายุยืนยาว ตลอดกัปหรือเกินกว่ากัป ย่อมทำได้" สรุปลงได้ว่า ความสงบของชีวิต หมายถึงทำกายให้สงบ และทำใจให้สงบนั่นเอง

---

* อิทธิบาท ๔ *เป็นคุณธรรมที่นำสู่ความสำเร็จ*

๑. ฉันทะ - *ได้แก่ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น*

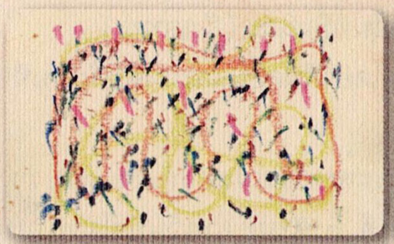
๒. วิริยะ – *ได้แก่ ความพยายามทำในสิ่งนั้น*

๓. จิตตะ – *ได้แก่ ความเอาใจฝักใฝ่ในสิ่งนั้น*

๔. วิมังสา – *ได้แก่ การพิจารณาใคร่ครวญ หาเหตุผลในสิ่งนั้น*



สัตว์บุคคลมีการเวียนตาย - เวียนเกิด



เมื่อใดที่รูปและนามมาประกอบกันขึ้นเป็นสิ่งมีชีวิตที่เรียกว่า "สัตว์" แล้ว ไม่ว่าจะอยู่ในภพใดของวัฏฏะ ย่อมมีชีวิตดำเนินไปตามกฎธรรมชาติ คือ มีการเกิด มีการแก่ และมีการตาย เป็นสมบัติประจำรูปนาม การเกิด หมายถึงการที่จิตเข้าอยู่อาศัยในร่างใหม่ การแก่ หมายถึงร่างชำรุดหรือชราภาพทำหน้าที่ได้ไม่สมบูรณ์ การตาย หมายถึงจิตออกจากร่างเดิมแล้วไปหาร่างใหม่อยู่อาศัย ทิ้งร่างเดิมให้ธาตุทั้งสี่แตกสลาย กลับสู่ธรรมชาติดั้งเดิมที่จากมา

การเกิดของสัตว์มีอยู่ ๔ แบบ คือ

๑. เกิดในครรภ์ (ชลาพุชะ)
๒. เกิดในไข่ (อัณฑชะ)
๓. เกิดในที่ชื้นแฉะ (สังเสทชะ)
๔. เกิดโดยวิธีผุดขึ้นและโตเต็มวัยทันที (โอปปาติกะ)

จากประสบการณ์ของผู้เขียนพบว่า การเกิดของมนุษย์เป็นไปได้ ๓ แบบ ยกเว้นยังไม่พบมนุษย์เกิดขึ้นในฟองไข่ เหมือนกับการเกิดขึ้นของเป็ด ไก่ นก จระเข้ ฯลฯ การเกิดเป็นสัตว์ที่มีโครงสร้างไม่เหมือนกัน และมีอายุขัยมากน้อยไม่เท่ากัน เป็นด้วยเหตุแห่งกรรมที่บุคคลสร้างและสั่งสมไว้ในดวงจิตไม่เหมือนกัน เมื่ออายุขัยของร่างกายเวียนบรรจบ หรือกรรมบางอย่างให้ผลตัดรอน จิตย่อมออกจากร่างเดิมแล้วโคจรไปหาร่างใหม่อยู่อาศัย ตามชนิดของกรรมที่มีอยู่ในดวงจิต กุศลกรรมมีพลังผลักดันจิตวิญญาณให้โคจรไปเข้าอยู่อาศัยในร่างใหม่ที่เป็นสุคติภพ อกุศลกรรมมีพลังผลักดันจิตวิญญาณให้โคจร ไปเข้าอยู่อาศัยในร่างใหม่ที่เป็นทุคติภพ แต่ละภพชาติที่จิตโคจรไปเกิดเป็นรูปนาม (สัตว์) อยู่ในภพใหม่มีมากจนไม่สามารถนับได้ ทั้งนี้ล้วนเป็นจิตดวงเดิมที่ยังมีกิเลสฝังแน่นอยู่ภายใน ส่วนร่างกายที่จิตวิญญาณ

เข้าอยู่อาศัย ล้วนต่างดำเนินไปตามกฎธรรมชาติ คือมีเกิด มีดับ นับภพชาติไม่ถ้วน (อนันต์) การโคจรของจิตไปเข้าอยู่อาศัยในร่างใหม่ เนื่องมาจากจิตยังไม่สงบ ยังมีกิเลสผลักดันให้เกิดเป็นอารมณ์ปรุงแต่งอยู่ภายใน จิตใดยังมีกิเลสผูกมัดใจ เรียกจิตนั้นว่า ยังมีสังโยชน์** ซึ่งมีอยู่ ๑๐ อย่างด้วยกัน สังโยชน์ทั้ง ๑๐ อย่างเป็นเหตุให้จิตไม่สงบ เป็นเหตุให้จิตมีการเวียนตาย-เวียนเกิดไม่รู้จบสิ้น

***สังโยชน์ ๑๐ ได้แก่ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ ปฏิฆะ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา*



อารมณ์สงบด้วยสติ



คำว่า "สติ" หมายถึง สิ่งที่ระลึกได้ นึกได้ ไม่ลืม สติมีอยู่ในจิตที่พัฒนาดีแล้ว ผู้ใดพัฒนาจิตตามแนวของสมถกรรมฐาน คือใช้อย่างใดอย่างหนึ่งในกรรมฐาน ๔๐ มาเป็นตัวฝึกให้จิตมีสติ กรรมฐาน ๔๐ ประกอบขึ้นด้วย

๑. กสิณ ๑๐ หมายถึง วัตถุอันจูงใจให้จิตเข้าไปผูกอยู่ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ สีเขียว สีเหลือง สีแดง สีขาว แสงสว่าง ที่ว่าง

๒. **อสุภะ ๑๐** หมายถึง สภาพที่ไม่งามของร่างกาย ได้แก่ ศพเน่าพอง ศพมีสีเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองไหล ศพที่ขาดกลางตัว ศพที่มีสัตว์แทะกิน ศพที่มีมือ เท้า ศีรษะขาด ศพที่ถูกสับเป็นท่อนๆ ศพที่มีโลหิตไหลอาบ ศพที่มีตัวหนอนไต่ยั้วเยี้ย ศพที่เหลือแต่โครงกระดูก

๓. **อนุสติ ๑๐** หมายถึง อารมณ์ที่ควรระลึกถึงบ่อยๆ ได้แก่ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ระลึกถึงคุณของพระธรรม ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ ระลึกถึงคุณของศีลที่ตนรักษา ระลึกถึงคุณของทานที่ตนบริจาคแล้ว ระลึกถึงคุณที่ทำให้คนเป็นเทวดา ระลึกว่าร่างกายเป็นสิ่งไม่งาม ระลึกถึงลมหายใจเข้า-ออก ระลึกถึงธรรมเป็นสิ่งที่สงบระงับกิเลสและความทุกข์

๔. **พรหมวิหาร ๔** ได้แก่ ธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ของพรหม ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

๕. **อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑** ได้แก่ ระลึกถึงอาหารว่า เป็นสิ่งสกปรกเกิดจากสิ่งโสโครก

๖. จตุธาตุววัตถาน ๑ ได้แก่ ระลึกว่า ร่างกายประกอบขึ้นด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ เพียงชั่วคราว ไม่ใช่สัตว์บุคคลที่แท้จริง

๗. อรูป ๔ ได้แก่ ระลึกถึงฌานที่มีอรูปธรรมเป็นอารมณ์ ซึ่งมีอยู่ ๔ อย่าง คือ กำหนดที่ว่างหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ กำหนดวิญญาณหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ กำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรๆเป็นอารมณ์ กำหนดภาวะมีสัญญาก็ไม่ใช่ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่เป็นอารมณ์

ธรรมทั้ง ๔๐ อย่างนี้เป็นบ่อเกิดแห่งสติได้ ต่อเมื่อบุคคลต้องนำจิตไปจดจ่อ อยู่กับการบริกรรมธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ด้วยจิตที่มีศีลไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ด่าง ไม่พร้อยแล้วสติย่อมเกิดและมีกำลังมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้จิตเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิ วิธีนี้เป็นการฝึกจิตให้ระลึกอยู่กับปัจจุบันขณะ เป็นการป้องกันสิ่งกระทบที่เป็นเรื่องของอดีตและอนาคต มิให้ส่งเข้ากระทบจิต จิตจึงสงบอยู่กับอารมณ์ที่เป็นปัจจุบันเท่านั้น



อารมณ์สงบด้วยฌาน



ผู้ใดเอาธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งมาใช้บริกรรม จนจิตมีกำลังของสติกล้าแข็ง แล้วพัฒนาเข้าสู่ความตั้งมั่นเป็นสมาธิสูงสุด (อัปปนาสมาธิ) หรือที่เรียกว่า เป็นสมาธิระดับฌาน จิตที่เข้าถึงความทรงฌาน ย่อมมีแต่อารมณ์ภายใน หรือที่เรียกว่า อารมณ์ฌานเท่านั้นที่เกิดขึ้น

อารมณ์ที่เป็นรูปฌาน ได้แก่

รูปฌานที่ ๑ จิตมีอารมณ์ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา

รูปฌานที่ ๒ จิตมีอารมณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา

รูปฌานที่ ๓ จิตมีอารมณ์ สุข เอกัคคตา

รูปฌานที่ ๔ จิตมีอารมณ์ อุเบกขา เอกัคคตา

อารมณ์ที่เป็นอรูปฌาน ได้แก่

อรูปฌานที่ ๑ จิตมีอารมณ์อรูปฌาน ที่เรียกว่า อากาสานัญจายตนะ

อรูปฌานที่ ๒ จิตมีอารมณ์อรูปฌาน ที่เรียกว่า วิญญานัญจายตนะ

อรูปฌานที่ ๓ จิตมีอารมณ์อรูปฌาน ที่เรียกว่า อากิญจัญญายตนะ

อรูปฌานที่ ๔ จิตมีอารมณ์อรูปฌาน ที่เรียกว่า เนวสัญญานาสัญญายตนะ

จากเรื่องที่เขียนบอกเล่ามาให้ฟัง จะเห็นได้ว่า จิตสงบจากอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากสิ่งกระทบภายนอก แต่ยังคงปรากฏมีอารมณ์ภายใน หรืออารมณ์ฌานเกิดขึ้นกับจิตอย่างนี้ ผู้เขียนเรียกว่าอารมณ์ที่เกิดจากสิ่งกระทบภายนอกสงบด้วยการพัฒนาจิตให้เข้าถึงความทรงฌาน และยังไม่เรียกว่า เป็นผู้สงบที่แท้จริง



อารมณ์สงบด้วยสัญญาเวทยิตนิโรธ



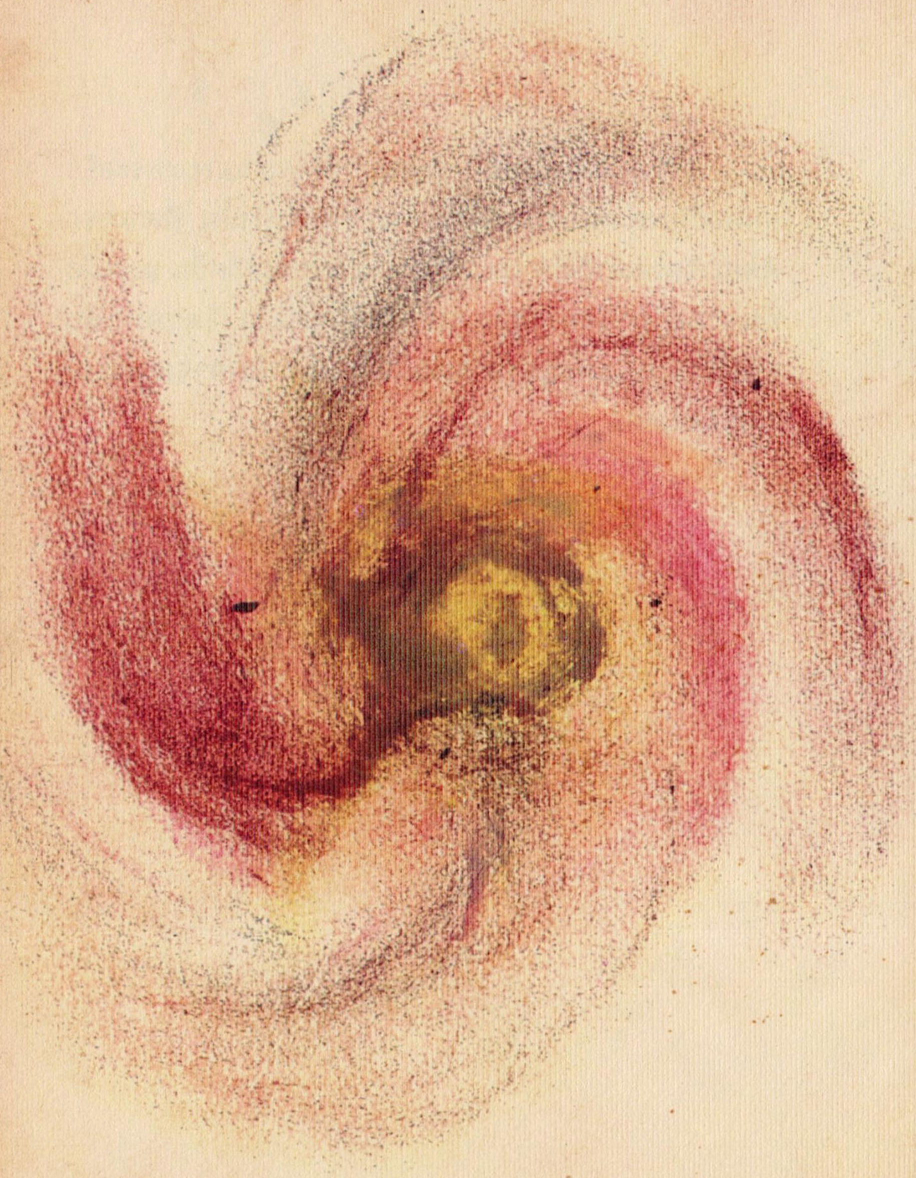
ผู้ใดปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จนสามารถพัฒนาจิตให้เข้าถึงดวงตาเห็นธรรมในระดับอนาคามิผล หรือเข้าถึงอรหัตตผลได้แล้ว และนำจิตมาพัฒนาตามแบบของสมถกรรมฐาน จนสามารถบรรลุฌานสมาบัติ ๘ ได้แล้ว หากพัฒนาจิตให้มีกำลังของสติเพิ่มมากยิ่งขึ้นไปอีก จิตย่อมเข้าถึงความสงบจากสัญญาและเวทนา คือจิตไม่มีความจำได้หมายรู้ และไม่มีอารมณ์สุข อารมณ์ทุกข์ อารมณ์ไม่สุขไม่ทุกข์เกิดขึ้น มีแต่ตัวรู้เพียงอย่างเดียว เรียกจิตที่มีสภาวะ

เช่นนี้ว่า สัญญาเวทยิตนิโรธ หรือนิโรธสมาบัติ หรือ อนุปุพพวิหารสมาบัติ ๙ การปฏิบัติเช่นนี้มีผลทำให้กายสงบ จากการแปรเปลี่ยนของรูปขันธ์ และไม่เกิดอารมณ์ใดๆ ขึ้น กับนามขันธ์ เป็นการสงบของรูปนามอย่างแท้จริง ตราบนาน เท่าที่จิตยังทรงอยู่ในสภาวะของสัญญาเวทยิตนิโรธ แต่เมื่อ กำลังของสัญญาเวทยิตนิโรธเสื่อมลงตามกฎไตรลักษณ์ จิต ย่อมกลับมาอยู่ในสภาวะที่ยังรับกระทบสิ่งภายนอกเข้าปรุง อารมณ์ได้ เหมือนกับอารมณ์ของพระอนาคามี และอารมณ์ ของพระอรหันต์ ที่มิได้พัฒนาจิตเข้าสู่สัญญาเวทยิตนิโรธ

สรุปแล้ว การพัฒนาจิตให้เข้าถึงความสงบทั้งสองแบบ เป็นความสงบของจิตเพียงชั่วคราว ที่มีความแตกต่างกันดังนี้

ความสงบแบบฌาน เป็นความสงบจากอารมณ์ที่ เกิดจากสิ่งกระทบภายนอก แต่ยังคงมีอารมณ์ภายในที่เรียกว่า อารมณ์ฌานเกิดขึ้น ทั้งปุถุชนและอริยบุคคลขั้นสูงสามารถ พัฒนาจิตให้เข้าถึงได้ แต่เมื่อจิตพ้นจากอำนาจของฌานแล้ว จิตย่อมกลับมารับกระทบและปรุงอารมณ์ได้อีก

ความสงบแบบสัญญาเวทยิตนิโรธ เฉพาะพระอริยบุคคลขั้นพระอนาคามีหรือขั้นพระอรหันต์เท่านั้น ที่สามารถพัฒนาจิตให้เข้าถึงได้ โดยไม่มีอารมณ์ภายในเกิดขึ้น และเมื่อพ้นจากอำนาจของสัญญาเวทยิตนิโรธแล้ว จิตย่อมกลับมารับกระทบและปรุงอารมณ์ได้อีก แต่เป็นอารมณ์แบบพระอริยบุคคล



สงบใจแต่กายยังไม่สงบ



ในธรรมวินัยของพุทธศาสนา ได้บอกทางการพัฒนาจิตให้พ้นไปจากความทุกข์ ผู้ที่พัฒนาจิต (วิปัสสนากรรมฐาน) จนเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว เป็นผู้ที่สามารถ รู้ เห็น เข้าใจ ความจริงได้อย่างถูกตรง เป็นความจริงที่ไม่แปรเปลี่ยนไปตามกาลเวลา จึงเรียกความจริงเช่นนี้ว่า ปรมัตถสัจจะ

ผู้ใดใช้ปัญญาเห็นแจ้ง กำจัดสังโยชน์ ๓ (สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส) ให้หมดไปจากใจได้แล้ว เรียกผู้นั้นว่าเป็น พระโสดาบัน

ผู้ใดใช้ปัญญาเห็นแจ้ง กำจัดสังโยชน์ ๓ และทำให้กามราคะ และปฏิฆะ มีกำลังอ่อนลง เรียกผู้นั้นว่าเป็นพระสกทาคามี

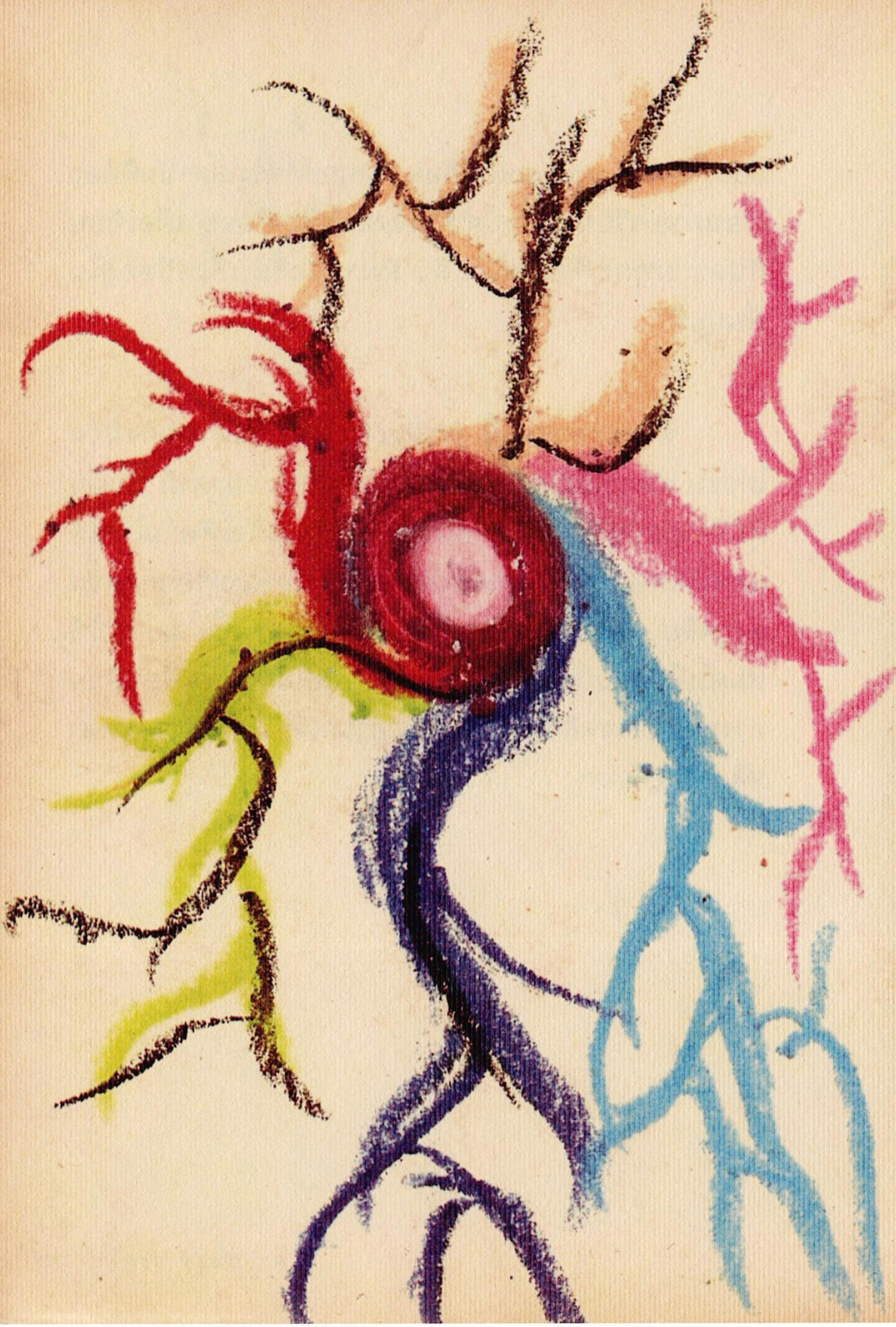
ผู้ใดใช้ปัญญาเห็นแจ้ง กำจัดสังโยชน์ ๕ (สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ ปฏิฆะ) ได้แล้ว เรียกผู้นั้นว่าเป็น พระอนาคามี

ผู้ใดใช้ปัญญาเห็นแจ้ง กำจัดสังโยชน์ ๑๐ (สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ ปฏิฆะ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา) ได้แล้ว เรียกผู้นั้นว่าเป็นพระอรหันต์

จากข้อเขียนที่ชี้ให้เห็นการพัฒนาจิตของพระอริยบุคคลระดับต้น ไปจนถึงพระอริยบุคคลขั้นสูงสุด จะเห็นได้ว่าการพัฒนาปัญญาเห็นแจ้งให้เกิดขึ้นนั้นมีความสำคัญกับชีวิต เพราะสามารถใช้ปัญญาเห็นแจ้งกำจัดกิเลสที่ผูกมัดใจ ให้ต้องเวียนตาย-เวียนเกิด (สังโยชน์) ได้ เมื่อใดที่กิเลสในใจลดลง ความสงบสุขของชีวิตย่อมเกิดขึ้น ดังตัวอย่างที่พระพุทธโคดมได้ตรัสกับหมู่ภิกษุที่วัดเชตวัน เมืองสาวัตถี ในทำนองที่ว่า “ขี้ฝุ่นที่ติดอยู่กับปลายเล็บของตถาคตมีไม่ถึงเสี้ยวที่

๑๐๐, ๑๐๐๐, ๑๐๐,๐๐๐ นี่คือความทุกข์ที่พระโสดาบันที่ต้องเวียนตาย-เวียนเกิดอีกไม่เกินเจ็ดชาติมีเหลืออยู่ เมื่อเทียบกับความทุกข์ที่กำจัดได้แล้ว มีมากดังขี้ฝุ่นที่เหลืออยู่ในพื้นปฐพี”

จากพุทธวจนะนี้ จะเห็นได้ว่า พระโสดาบันยังมีจิตไม่สงบ และเช่นเดียวกับพระสกทาคามี พระอนาคามี ยังเป็นผู้มีจิตไม่สงบ ยังมีสังโยชน์บางตัวรบกวนใจให้หวั่นไหวได้ แต่หวั่นไหวได้ไม่มากเท่าพระโสดาบัน ส่วนพระอริยบุคคลขั้นสูงสุดคือ พระอรหันต์ สามารถกำจัดสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ตัวให้หมดไปได้แล้วก็จริง แม้ใจไม่ทุกข์ แต่ใจยังกระเพื่อมด้วยอารมณ์ของเจตสิกบางตัว เช่น อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากเมตตา สติ ปัญญา ฯลฯ



ผู้สงบอย่างแท้จริง



ผู้ใดพัฒนาจิตจนเกิดปัญญาเห็นถูกตามธรรมได้แล้ว และใช้ปัญญาเห็นถูกไปบริหารจัดการให้ร่างกาย พ้นไปจากอำนาจของกฎไตรลักษณ์ และเช่นเดียวกัน ใช้ปัญญาเห็นถูกไปบริหารจัดการจิต ให้เป็นอิสระจากอำนาจของกฎไตรลักษณ์ได้เมื่อใด ผู้นั้นย่อมมีชีวิตเป็นอิสระจากกิเลสทั้งปวง ไม่ต้องนำพาชีวิตไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในภพใดๆของวัฏสงสารอีกต่อไป กายย่อมสงบจากการแปรเปลี่ยนของรูปขันธ์ ใจย่อมสงบจากการไม่มีเจตสิกใดๆเข้ามาทำให้ใจกระเพื่อม อย่างนี้จึงจะเรียกว่าเป็นผู้สงบที่แท้จริง ผู้เขียนขอยกมาเป็นตัวอย่าง ดังนี้

๑. การเสด็จดับขันธปรินิพพานของพระพุทธโคดม

ในพรรษาที่ ๔๕ ณ เมืองกุสินารา เวลาสุดท้ายของคืนวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ อันเป็นวันเพ็ญวิสาขะ ภายใต้ต้นรังคู่ที่ออกดอกสะพรั่ง หลังจากตรัสปัจฉิมโอวาทแล้ว พระพุทธะได้ดำเนินสู่ปรินิพพานด้วยลีลาดังนี้

ทรงนำจิตเข้าสู่ปฐมฌานเป็นเบื้องต้น

ออกจากปฐมฌาน แล้วทรงเข้าสู่ทุติยฌาน

ออกจากทุติยฌาน แล้วทรงเข้าสู่ตติยฌาน

ออกจากตติยฌาน แล้วทรงเข้าสู่จตุตถฌาน

ออกจากจตุตถฌาน แล้วทรงเข้าสู่อากาสานัญจายตนะ

ออกจากอากาสานัญจายตนสมาบัติ แล้วทรงเข้าสู่วิญญานัญจายตนะ

ออกจากวิญญานัญจายตนสมาบัติ แล้วทรงเข้าสู่อากิญจัญญายตนะ

ออกจากอากิญจัญญายตนสมาบัติ แล้วทรงเข้าสู่เนวสัญญานาสัญญายตนะ

ออกจากเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ แล้วทรงเข้าสู่สัญญาเวทยิตนิโรธ จิตพักอยู่ในสัญญาเวทยิตนิโรธชั่วขณะ แล้วถอนจิตออกจากสัญญาเวทยิตนิโรธโดยปฏิโลมจนถึงปฐมฌาน

ออกจากปฐมฌาน แล้วทรงเข้าสู่ทุติยฌาน
ออกจากทุติยฌาน แล้วทรงเข้าสู่ตติยฌาน
ออกจากตติยฌาน แล้วทรงเข้าสู่จตุตถฌาน
ออกจากจตุตถฌาน แล้วทรงดับขันธ์ปรินิพพาน

ดับขันธปรินิพพาน หมายถึง พระพุทธองค์ได้ดับทั้งรูปและดับทั้งนาม จึงไม่มีจิตวิญญาณมาเวียนว่ายตายเกิดเป็นสัตว์อยู่ในภพใดๆของวัฏสงสารอีกต่อไป จากประสบการณ์พิสูจน์สัจธรรมของผู้เขียน เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๘ ผู้เขียนสามารถดับได้เพียงรูปขันธ์ แต่นามขันธ์ยังดับไม่ได้ ด้วยเหตุที่ยังมีกิเลสฝังแน่นอยู่ในจิตนั่นเอง จากประสบการณ์ในครั้งนั้น ผู้เขียนจึงได้หาวิธีดับกิเลสให้หมดไปจากนามขันธ์ และได้พบว่า ปัญญาเห็นแจ้งเท่านั้น ที่มีพลังอำนาจมากพอที่จะดับกิเลสที่ผูกมัดใจ (สังโยชน์) ได้ ซึ่งผู้เขียนกำลังดำเนินอยู่ในขั้นตอนของการกำจัดกิเลสให้หมดไปจากใจ หากกำจัดหมดไปได้เมื่อใดแล้ว โอกาสเข้าถึงความเป็นผู้สงบที่แท้จริงย่อมเป็นไปได้

๒. การเข้าสู่นิพพานของพุทธสาวิกา

พุทธสาวิกาในที่นี้ได้แก่ การเข้านิพพานของพระมหาปชาบดี (โคตมี) เมื่อมีอายุได้ ๑๒๐ พรรษา ณ เมือง

เวสาลี แคว้นวัชชี ในวันที่จะนิพพานนั้น พระมหาปชาบดีได้เข้าฌานและตรวจดูพบว่า ชีวิตจะหมดสิ้นลงในเย็นวันนี้ จึงได้ไปทูลลาพระพุทธเจ้า และพระพุทธเจ้าได้รับสั่งให้แสดงฤทธิ์ให้พุทธบริษัทดูเป็นครั้งสุดท้ายก่อนเข้านิพพาน หลังจากแสดงฤทธิ์แล้วเสร็จ พระมหาปชาบดีได้ออกจากกูฏาคารศาลาเพื่อกลับไปยังสำนักภิกษุณีที่อยู่ในป่ามหาวัน แล้วเข้านิพพานด้วยลีลาดังนี้

นำจิตเข้าสู่ปฐมฌานเป็นเบื้องต้น

ออกจากปฐมฌาน แล้วนำจิตเข้าสู่ทุติยฌาน

ออกจากทุติยฌาน แล้วนำจิตเข้าสู่ตติยฌาน

ออกจากตติยฌาน แล้วนำจิตเข้าสู่จตุตถฌาน

ออกจากจตุตถฌาน แล้วนำจิตเข้าสู่อากาสานัญจายตนะ

ออกจากอากาสานัญจายตนสมาบัติ แล้วนำจิตเข้าสู่วิญญาณัญจายตนะ

ออกจากวิญญาณัญจายตนสมาบัติ แล้วนำจิตเข้าสู่อากิญจัญญายตนะ

ออกจากอากิญจัญญายตนสมาบัติ แล้วนำจิตเข้าสู่เนวสัญญานาสัญญายตนะ

แล้วถอนจิตออกจากเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ โดยปฏิโลมจนถึงปฐมฌาน แล้วดำเนินลีลาต่อดังนี้

ออกจากปฐมฌาน แล้วนำจิตเข้าสู่ทุติยฌาน
ออกจากทุติยฌาน แล้วนำจิตเข้าสู่ตติยฌาน
ออกจากตติยฌาน แล้วนำจิตเข้าสู่จตุตถฌาน
ออกจากจตุตถฌาน แล้วดับรูปพร้อมกับดับนาม

สภาวะที่รูปดับพร้อมกับนามดับเรียกว่า **นิพพาน** คำว่า "ดับรูป" หมายถึง ไม่ปรากฏรูปให้จิตเข้าอยู่อาศัยได้อีก เมื่อไม่มีรูป ความแปรปรวนในธาตุขันธ์ย่อมไม่ปรากฏขึ้นได้ ส่วนคำว่า "ดับนาม" หลวงพ่อประสิทธิ์ แห่งถ้ำยายปริก อำเภอเกาะสีชัง จังหวัดชลบุรี ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งของจิตดับ นั่นคือ อาการของจิต (เจตสิก) อันได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เมตตา สติ ปัญญา ฯลฯ ดับหมด ความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งไม่มี นอกนั้นล้วนเป็นสภาวธรรมที่มากระทบจิตทั้งสิ้น

จากตัวอย่างที่ยกขึ้นมากล่าวถึง จะเห็นได้ว่า การเข้าถึงความเป็นผู้สงบอย่างแท้จริงได้นั้น ต้องเป็นผู้มีจิตบรรลุอริยธรรมขั้นสูงสุด และต้องทิ้งขันธ์ (ดับรูป ดับนาม) ลาโลกไปแล้ว คือเป็นพระอรหันต์ประเภท อนุปาทิเสสนิพพานเท่านั้น จึงจะเข้าถึงความสงบอย่างแท้จริงได้ ปุถุชนเป็นผู้มีรูปร่างกายไม่สงบด้วย ธาตุขันธ์แปรปรวน (เกิด-แก่-ตาย) ธาตุขันธ์มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ธาตุขันธ์ถูกอกุศลวิบากเบียดเบียน ฯลฯ ปุถุชนมีจิตไม่สงบด้วยอำนาจของกิเลสตัณหา อุปาทาน จิตเป็นทาสของความโลภ ความโกรธความหลง จิตตกอยู่ภายใต้อำนาจของอวิชชา ฯลฯ ต่างๆ เหล่านี้เป็นเหตุให้จิตกระเพื่อม หวั่นไหว ไม่สบายใจ เศร้าใจ เสียใจ ทุกข์ใจ ฯลฯ

พระอริยบุคคลสูงสุดที่ยังมีชีวิตอยู่ เป็นผู้ที่มีร่างกายยังไม่สงบ ยังมีธาตุขันธ์แปรปรวน ยังมีโรคภัยเบียดเบียน ยังต้องบาดเจ็บพิกลพิการ ฯลฯ พระอริยบุคคลสูงสุด ยังมีจิตไม่สงบด้วยอำนาจของกิเลสบางตัว ยังมีเจตสิกผลักดันให้จิตกระเพื่อม จึงเรียกพระอริยบุคคลสูงสุดประเภทนี้ว่า สอุปาทิเสสนิพพาน

ทั้งปุถุชนและอริยบุคคล ผู้ยังมีชีวิตดำรงอยู่ ยังมีร่างกายให้จิตใช้งานได้อยู่ ร่างกายยังตกอยู่ภายใต้อำนาจของการเกิด (ชาติ) การแก่ (ชรา) การเจ็บไข้ได้ป่วย (พยาธิ) และการตาย (มรณะ) จึงเป็นเหตุทำให้ธาตุขันธ์ยังไม่สงบ ยังมีการแปรปรวน มีการเคลื่อนไหวเพื่อแยกย้ายกลับสู่ธรรมชาติดั้งเดิม ธาตุขันธ์ที่ยังกระเพื่อม ยังมีการโยกย้ายถ่ายเทเช่นนี้ จึงเรียกว่า ยังไม่สงบ เช่นเดียวกับทั้งปุถุชนและอริยบุคคล ผู้ยังมีชีวิตดำรงอยู่ ยังมีจิตสั่งร่างกายให้ทำโน่นทำนี่ แม้สิ่งเศร้าหมอง (กิเลส) จะมีลดน้อยลงในจิตของอริยบุคคล แต่ก็ยังมีกิเลสบางตัวหลงเหลืออยู่ ยังปลอดจิตให้เป็นอิสระจากกิเลสไม่ได้ พระอริยบุคคลผู้สามารถกำจัดสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ให้หมดไปจากใจได้แล้วก็ตาม แต่ยังมีเจตสิกบางตัวแปรปรวนเคลื่อนไหวอยู่ภายใน เป็นเหตุทำให้จิตกระเพื่อมไม่สงบลงได้ จึงเรียกพระอริยบุคคขั้นสูงสุดประเภทนี้ว่า สอุปาทิเสสนิพพาน ดังได้กล่าวไว้แต่แรก

บุคคลผู้นำตัวเข้ามาสัมผัสกับสิ่งที่เขียนบอกเล่ามานี้ หากศรัทธาเลื่อมใสในธรรมวินัยของพุทธศาสนา สามารถนำตัวเข้าปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาจิตให้มีกำลังของสติเพิ่มมากขึ้น และให้มีกำลังของปัญญาเห็นถูกตามธรรมเกิดขึ้น ด้วยจุดประสงค์เพื่อลดอำนาจของกิเลสที่ผลักดันจิตให้เกิดอารมณ์ ที่ทำให้จิตหวั่นไหว การฝึกปฏิบัติธรรมเบื้องต้น เป็นการพัฒนาจิตให้มีสติกล้าแข็ง ฝึกจิตให้มีสติระลึกทันสิ่งกระทบที่เป็นปัจจุบันขณะ เท่ากับเป็นการลดอารมณ์ปรุงแต่งของจิตให้น้อยลง หรือพูดในทางตรงกันข้ามว่า เป็นการเพิ่มความสงบของจิตให้มีมากขึ้น และยิ่งพัฒนาจิตให้มีสติกล้าแข็งมากยิ่งขึ้น โอกาสที่จิตจะเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่วแน่ (อัปปนาสมาธิ) คือเป็นสมาธิระดับฌานได้แล้ว อารมณ์ปรุงแต่งที่เกิดจากสิ่งกระทบภายนอกย่อมหมดไป คงเหลือแต่อารมณ์ภายในที่เรียกว่า อารมณ์ฌานเท่านั้นที่เกิดขึ้น ซึ่งมีเพียง ๕ อารมณ์และลดลงจนเหลือ ๑ อารมณ์ ความสงบจากอารมณ์ฌาน จะคงอยู่นานตราบเท่าที่ผู้พัฒนาจิต ยังคงรักษาความทรงฌานไว้ได้ และยิ่งมีสภาวะของจิตเป็นอริยบุคคลขั้นสูงที่ชำนาญในฌานสมาบัติ สามารถพัฒนาจิตให้เข้าถึงนิโรธสมาบัติได้ ในสภาวะเช่นนี้ จิตย่อมสงบจากอารมณ์ปรุงแต่ง ตราบนานเท่าที่จิตยังคงอยู่ในนิโรธสมาบัติ

จากประสบการณ์ของผู้เขียน พระอริยสงฆ์ผู้ชำนาญในฌานสมาบัติ สามารถพัฒนาจิตจนบรรลุถึงความไม่มีสัญญา ไม่มีเวทนา (สัญญาเวทยิตนิโรธ) คงมีแต่ตัวรู้เท่านั้นที่ยังคงอยู่ บางท่านคงสภาวะเช่นนี้ไว้ได้ ๓ วัน ๕ วัน ๗ วัน นั่นคือเป็นผู้มีจิตสงบอย่างแท้จริง สงบได้นานเท่าที่ตั้งจิตอธิษฐานไว้

ดังนั้นผู้เขียนกล่าวโดยยุติได้ว่า ผู้มีความสงบอย่างแท้จริง ต้องมีกายสงบและมีจิตระงับจากสิ่งกระทบใดๆ นั่นคือ บุคคลผู้มีสภาวะของจิตเป็นพระอรหันต์ และทิ้งขันธ์ลาโลกเข้านิพพานไปแล้ว

รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือผู้สงบอย่างแท้จริง

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	จำนวนเงิน
1	ร้านไตรปิฎก	14,300
2	บจก. นิมิตทองสุข	5,000
3	คุณทิพวัลย์ ศรีสุวรรณ	5,000
4	คุณอรนุช เตชะมหพันธุ์	3,700
5	คุณขวัญชนก	3,000
6	คุณกฤษ	2,200
7	คุณนุชจรินทร์ เหลืองสุรฤทธิ์	1,590
8	คุณเทียนชัย มุณินทร์นิมิตต์	1,500
9	คุณแจตชสฤษฎ์ วิดาภาศิริกุล	1,500
10	คุณประกอบ มานะจิตต์	1,450
11	คุณอาภาวดี ฐิติอนันต์	1,300
12	คุณลัดดา สาลิกา	1,200
13	คุณบุญมา ธรรมพิทักษ์กุล	1,190
14	คุณธนกร สันติเกษม	1,020
15	คุณอุดมพร สายเพ็ชรและครอบครัว	1,000
16	คุณเรวัตร-คุณวัลยา แสงนิลและครอบครัว	1,000
17	รองนายกเทศมนตรีเมืองชุมแสง จ.นครสวรรค์ และ พท.เสริม-คุณสำรวย ตรีวิมล	1,000
18	คุณบุญรอด ใบกะมุด, จ.ส.ต.ไพโรจน์-คุณดาวรุ่ง มีหล้า, ด.ช.ธงชัย จันทร์กระจ่าง	1,000
19	สท.ณรงค์ศักดิ์-คุณอัมพร กิ่งแสง	1,000
20	ผญ.นริสา รัตนาธรรมวัฒน์	1,000
21	คุณมาโนชญ์ ไกรมงคล	970
22	คุณทรงพล มงคลปรีดาโฮม	870
23	คุณธชาชร พลเวียง	600
24	คุณจำรัส พันธ์บุตร	550
25	คุณอรวรรณ กอประเสริฐศรี	550
26	คุณนฤมล	500
27	อ.ยุทธพร-อ.ประภาพร ทาคำ	500
28	คุณกุณฑล ศรีอริยวงศ์	500
29	คุณป้ามณี ช่วยกุล	500

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	จำนวนเงิน
30	คุณอรุณี ปัณฑกำพล	500
31	อ.มณีรัตน์ บุญเกษมและครอบครัว	500
32	ร้านศิริโภคภัณฑ์	500
33	คุณยุพิน วัฒนาพิบูลย์ชัย	500
34	คุณศิริ-คุณทิพย์ วงษ์ชีวะสกุล	500
35	ครอบครัว ร้านปืนบรรเจิดกิจ	500
36	คุณเซ็งเตี่ย-คุณธีรพล แซ่ตั้ง, คุณสมชาย-คุณไฉไล-ด.ญ.นงนภัส-ด.ญ.นัทวรรณ เลี่ยวเจริญ	470
37	คุณวนา พูลผล	460
38	คุณกิตติพงศ์ ชมภูพงษ์เกษม	460
39	คุณเสาวนีย์ จิระอานันท์	440
40	คุณเกวลิน รื่นเริง	430
41	คุณสุวิทย์ ธารางกุล	425
42	คุณสมหมาย วังกานนท์	400
43	คุณสมชาย-คุณสมหมาย วังกานนท์และครอบครัว	400
44	ร้านโอฬารเฟอร์นิเจอร์	400
45	คุณสุวิดา เงินนำโชค	390
46	คุณรัตนา ทองมาลา	370
47	คุณโซเฟีย เลอ	350
48	คุณกิตติพงษ์ ชมภูพงษ์เกษม	340
49	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	325
50	คุณรพีพรรณ ฟักแฟง	300
51	ร้านไทยโลหะการ	300
52	คุณยุพา ม่วงพรหม, คุณยุพิน จุลปโมข	300
53	คุณสุภาวดี แป้นศิริ	300
54	คุณสุมาลี-คุณประสงค์-คุณวัฒนา และบุตร	300
55	คุณพงศ์เดช มานุกุล	260
56	คุณวรพล แซ่จู	250
57	คุณศญา ธนสิทธิวงศ์	250
58	คุณป้าทองดี คำป้อง	250
59	คุณสุภัทรา ฐิติอมรพันธุ์	230

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	จำนวนเงิน
60	คุณคำดี-คุณดำ และครอบครัว	200
61	ร้านชื่นกมล ส้มสด	200
62	คุณวิธวุฒิ-คุณมุทิตา วังกานนท์และครอบครัว	200
63	คุณคนึง-คุณสรางค์ ตามประดับ	200
64	คุณมานิดา แสงธาราทิพย์	200
65	คุณสุมาลี วีระเศรษฐกุล	200
66	คุณสมพงษ์ ชูมา	200
67	คุณวิชัย-คุณสมพร ภัทรดำรง	200
68	ร้านนำสไตล์	200
69	คุณฟัก ทิมพร	200
70	คุณอำนวย-คุณบุญเตือน กล่อมวงษ์	200
71	คุณแดง แซ่ตั้ง	200
72	คุณอัจฉรีย์ วาสนาเรืองสุทธิ	200
73	ร้านศรีมัฆวาฬ	200
74	ร้านทองแม่ญวณ	200
75	คุณอัญญูรัตน์ ทิพประเสริฐและครอบครัว	200
76	คุณไพลิน มิ่งลดาพร	200
77	คุณอำนาจ-คุณอินทิรา พุฒทอง	200
78	คุณธัญญูภรณ์-คุณวทันยา พุฒทอง	200
79	คุณสุภัทรา ฐิติอมรพันธุ์	180
80	คุณวรรณวิสา รัตโตบุตร	180
81	คุณพิชิต แซ่ตั้ง	160
82	คุณทุเรียน สุวรรณภาพ	150
83	คุณอัครินี อัศวาธิวัฒนกุล	140
84	คุณกนกนันท์ ชวพรกิจ	120
85	คุณพิชิต แซ่ตั้ง	100
86	คุณวุฒิภัทร-คุณพิมานมาศ มิ่งลดาพร	100
87	คุณวรรณพร มิ่งลดาพร	100

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	จำนวนเงิน
88	คุณอุ่ยลู่ แซ่ตั้ง	100
89	ร้านพิชัยมอเตอร์	100
90	คุณประภา อิสระสิงห์ชัย	100
91	คุณวิไล อั้งอมร	100
92	คุณเยาวรัตน์ เมธีผาติกุล	100
93	คุณสมศรี วังกานนท์	100
94	ร้านสยามวิทยะ	100
95	คุณสมหมาย หาญพล	100
96	คุณวัชระพงษ์ พุทธิตระกูล	100
97	คุณแม่เฉลียว เพ็ชรรัตน์	100
98	คุณบุญช่วย ขายไก่	100
99	คุณวันดี ม่วงมี	100
100	ร้านใบตอง	100
101	คุณละมูล ประมิตร	100
102	คุณวิทยา-คุณสกาวรัตน์-ด.ญ.ประภากร ศักดี	100
103	คุณวิชาญ-คุณอารมณ์ จิตพิพัฒน์กุล	100
104	คุณกัมพล-คุณกันยา-ด.ญ.พิมมาดา ใจแก้ว	100
105	คุณสายสุดา บุญที	100
106	คุณชวลี ดวงแก้ว	100
107	คุณเผชิญ-คุณสุมาลี สนจุ้ย	100
108	จ.ส.ต.สมบูรณ์-อ.บุศรินทร์ ปั้นกับอินทร์	100
109	คุณสุคิน สระทองขาว	100
110	ร้านเสริมสวย กรรณิการ์	100
111	คุณอธิวัฒน์ รักพรชรวิโรจน์	80
112	คุณทำนอง ปังวัฒนกุล	80
113	คุณศิริบูรณ์ เสริมศิริพงษ์	70
114	คุณศักดา	70
115	คุณเพิ่มพงษ์-ด.ช.เอกสหัส ธนพิพัฒน์สัจจา	20
	รวมศรัทธาทั้งสิ้น	**74,540**

ชมรมกัลยาณธรรม

ผู้ใดพัฒนาจิตจนเกิดปัญญาเห็นถูกตามธรรมได้แล้ว

และใช้ปัญญาเห็นถูกไปบริหารจัดการให้ร่างกาย

พ้นไปจากอำนาจของกฎไตรลักษณ์

และเช่นเดียวกัน ใช้ปัญญาเห็นถูกไปบริหารจัดการจิตให้เป็นอิสระ

จากอำนาจของกฎไตรลักษณ์ได้เมื่อใด

ผู้นั้นย่อมมีชีวิตเป็นอิสระจากกิเลสทั้งปวง

ไม่ต้องนำพาชีวิตไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในภพใดๆของวัฏสงสารอีกต่อไป

กายย่อมสงบจากการแปรเปลี่ยนของรูปขันธ์

ใจย่อมสงบจาก ไม่มีเจตสิกใดๆเข้ามาทำให้ใจกระเพื่อม

อย่างนี้จึงจะเรียกว่า "เป็นผู้สงบที่แท้จริง"



www.kanlayanatam.com
www.visalo.org